உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
ஐப்பசி
மலர் 19

1981
அக்டோபர்
இதழ் 10

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

हितमेवानुरुध्यन्ते प्रपरीक्ष्य परीक्षकाः ।
रजोमोहावृतात्मानः प्रियमेव तु लौकिकाः ।।

ஒரு செயலின் பின்விளைவு நன்மை தருவதாயின் அது ஹிதமானது. அது செயலாற்றும்போது சிரமம் தரலாம். பகுத்தறிவுடன் தீர விசாரித்து நடப்பவர்கள் ஹிதத்தையே நாடுவார்கள். கண், காது முதலியவற்றில் பட்டவுடனே மகிழ்ச்சி தருபவை, பிரியமானவை, அவை நுகர்ந்தபின் கேடு தரக்கூடும். அதனால் அஹிதமானவை. பின்விளைவைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாதவர், அதனை அறியத்தக்க அறிவில்லாதவர், மந்தை உணர்ச்சியுடன் முன்-பின் யோசியாமல் பின்விளைவில் அஹிதமாயினும் பிரியமானதையே நாடுவார்கள்.

– சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு　　　　தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

மித உணவு கொள்பவன் பிழைப்பான்

வானிலே நீர் நிரம்பியுள்ளது. மண்ணும் சேரும் சகதியும் கலங்கிய நீரும் நிரம்பிக் காண்கிறது. இந்நிலே மாறிச் சிறிது வெயிலின் சூட்டை உணர்ந்தாலும் அது நிலேத்து நீடிக்க முடியாத கால நிலே. இந்தச் சூழ் நிலேயில் பசுமைமிக்கக் கறிகாய்களும், உணவுப் பொருள்களும் நீர் நிரம்பிப் புஷ்டியுடன் காண்கின்றன. நீர்த்தேவையை உணரமுடியாத உடல் நிலே. சூழ்நிலேயின் குளிரில் வெளிப்புறம் இறுகி விறைத்து உட்புறம் சூடுமிக்க உடல் நிலே. பசி அதிகம்போல உணர்ந்து அதிக உணவை ஏற்க அது அப்படியே டம் என்று வயிற்றில் கனத்து நிற்கும். இந்த நிலே கடுமையாவது ஐப்பசி - கார்த்திகை முழுவதும் மார்கழியின் முற்பகுதியுமான நாட்களில். அதிலும் கார்த்திகையின் பிற்பகுதியும் மார்கழியின் முற்பகுதியும். இந்நாட்களில் இறப்பு விகிதம் கூடும் உணவை மிதமாக உண்டு சீதோஷ்ணச் சீரமைப்பில் அதிகக் கவனம் செலுத்தினுலன்றி ஆரோக்கியம் நிலேத்திராது ''கார்த்திகையின் கடைசி வாரத்திலும் மார்கழியின் முதல் வாரத்திலும் மித உணவு உண்பவனே பிழைப்பான். ஏனெனில் அந்நாட்கள் யமதம்ஷ்டிரை - யமனின் தெற்றிப் பற்கள் என்ற புகழ் பெற்றவை.''

कार्तिकस्य दिनान्यष्टौ अष्टावाग्रयणस्य च ।
यमदंष्ट्रा समाख्याता स्वल्पभुक्तो हि जीवति ॥

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி
நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளேப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி ஐப்பசி — மலர்-19 இதழ்-10 — 1981 அக்டோபர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि ।
यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ॥

ஒவ்வொரு சொல்லினுள்ளும் அதன் உட்பொருளாக உறைந்துள்ள இறைவ! மங்கள உருவினனுன உன்னை மங்களமான சொற்களைக்கொண்டு சிறப்பாகப் போற்றி வழிபடுகின்றோம். எம்மைச் சூழ்ந்து நிற்கும் உலகம் அனைத்தும் நோயின்றி இன்பமும் பரிவும் அன்பும் கமழ்வதாய் அமைய அருள்வாய்!

– ஸ்ரீருத்திரம்.

நம் பழக்கங்கள்

ஒன்றையே தொடர்ந்து செய்துவந்தால் அது பழக்கமாகிவிடுகிறது. அது நல்லதாகவும் இருக்கலாம். கெட்டதாகவுமிருக்கலாம். நல்லதாயின் அப்பழக்கம் நாட்டின் வழக்காகிவிடுகின்றது. கெட்டதாயின் அப்பழக்கத்தைச் சுட்டிக்காட்டித் தவிர்க்கச்செய்வர் நல்லோர். நல்லது கெட்டதெனத் தரம் பிரிக்க அவைகளின் பின் விளைவுகளே உதவுகின்றன. நாமே செயலாற்றி அந்தச் செயலின் நல்லது கெட்டதை அறிந்து பின் திருத்திக்கொள்வது பயனற்றது. இந்த வகையில் வாழ்வின் பெரும் பகுதியை வீணடித்திருப்போம். கெட்ட முறையில் நடந்து பாழாக்கிக் கொண்டிருப்போம்.

நமக்குமுன் வாழ்ந்தவர்களின் பழக்கங்களிலிருந்து நற்பழக்கங்கள் எவை கெட்டவை எவை என்பதைப் பகுத்தறிய முடியும். அவர்கள்

அப்படிப் பகுத்தறிந்து ஏற்ற நல்லவற்றைத் துணிந்து கையாளவும், கெட்டவற்றைத் திடத்துடன் தவிர்க்கவும் முற்படுவது நல்லதே. இதனை யாரேனும் மூடநம்பிக்கையின் அடிப்படையில் எழுந்த செயல் எனச் சுட்டிக் காட்டினால் அதனை மதிக்கத் தேவையில்லை. எதனையும் நாமே அனுபவித்துத் தெரிந்துகொள்வதென்பது இயலாதது. பிறரது அனுபவத்திலிருந்து தெரிந்துகொண்டு நம் வாழ்க்கை முறையில் அவற்றை முறையுடன் பயன்படுத்திக்கொள்வது எளிது. பிறரது அனுபவம் நமக்கு முன் மாதிரியாக எடுத்துக்கொள்ளத்தகும் எனும்போது நமக்குக் காலத்தால் முற்பட்டவர்களின் அனுபவத்தையும் எடுத்துக்கொள்வதில் தவறென்ன?

காலத்தால் முற்பட்டவர்களின் அனுபவம் வழக்கில் வந்துள்ளது. "வைகறைத்துயில் எழு," "காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்" "முண்டனுக்கும் உண்ட களைப்பு உண்டு" என்பன முதலான பல பழமொழிகள் அவற்றை உணர்த்துகின்றன. நெடுநாளைய அனுபவத்தில் அவை சரியானதென உணரப்பெற்றதால்தான் அந்த பழமொழிகள் வழக்கொழிந்து மறையாமல் நேற்றுவரை வந்துள்ளன. இன்று அவற்றை நாம் ஏற்காமல், வாழ்க்கையில் பயன்படுத்திக்கொள்ளாமல் விட்டுவிட்டால் அந்தப் பழமொழிகள் வழக்கொழிந்து மறைந்துவிடலாம். ஆனால் அந்த மறைவால் பழமொழிகளுக்கோ பழமொழிகளைக் காத்துத்தந்த நம் முன்னோர்களுக்கோ யாதொரு இழப்புமில்லை. வாழ்வில் எளிதாகக் கடைப்பிடிக்கத்தக்க அந்த முறைகளைக் கைவிட்டதால் ஏற்படும் நஷ்டத்தை நாம் காலம் தாழ்த்தி உணரநேரும். நமது சுய சிந்தனையால் புதிய பாதையில் சென்று, அது தப்பானதென உணருமபோது செயலின் பின் விளைவுகளை நாம் அனுபவித்துக் கொண்டிருப்போம் தப்பானதென நாம் கண்டுபிடித்தது நமக்குப் பயன்படாது. பழைய பழக்கங்களைக் கையாள்வது மூடப்பழக்கம் என்ற சிந்தனையை நம் சந்ததியிடமும் சூழ்நிலையிலும் பரப்பிவிட்டால், அவர்கள் நமது அனுபவத்தை மதிக்கமாட்டார்கள் அப்படி மதிப்பது மூடநம்பிக்கை என்று கொள்கையாக அதனைப் பரப்பிவிட்டோமே. அதனால் அவரவர் கெட்டலைந்த பின் உணர்வார்கள். அவர்களின் அனுபவம் சமுதாயத்திற்குப் பயன்படாமற்போகும்.

வழக்கிலுள்ள சில பழக்கங்களைப் புறக்கணிக்கக் கூடாதென்று கூறும்போதே மற்றொன்றையும் வற்புறுத்துவோம். அறிவுப்பாதை தினந்தோறும் விரிந்து வளர்ந்து வருகிறது. அதனால் பெற்ற அறிவுக்கண்ணைக் கொண்டு அப்பழக்கங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதும் மதிப்பிடுவதும் வரவேற்கத்தக்கதும் அவசியப் பணியுமாகும். அந்த மதிப்பீட்டில் பயனற்றவையைத் தவிர்ப்பதும் அவசியமே. ஆனால் அந்த மதிப்பீடு, வரட்டுப் பகுத்தறிவு, வீண்பிடிவாதம், சுயநலம் முதலியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்ததாக இருக்கக்கூடாதல்லவா? இதிலும் கவனம் தேவை. அதனால் பழைய பழக்கங்களைச் சிரத்தையுடன் அவற்றில் மதிப்புணர்ச்சியுடனும் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதே நல்லது.

இப்பழக்கங்கள் பெரும்பாலும் கம்பர், ஔவையார், காளிதாஸர், வால்மீகி போன்ற மகாகவிகளின் வாக்குகளாகவும் நம் நினைவிற்குக் கொணரப்படுகின்றன இவர்களும் சிறந்த பகுத்தறிவாளர்கள், சிந்தனைச் சிற்பிகள் தாம். அவற்றைப் பழக்கத்தில் கொணர்ந்து பார்ப்போம்.

காளிதாசனைப் பற்றிய சிறு கதை. அவனைத் தாங்கிப் போற்றியவர் போஜன் என்ற பேரரசர். (சரித்திரப் பேராசிரியர்கள் இவர்கள் கால வரையில் தவறு காணலாம். ஆனால் பெருவழக்கு இருவரும் சமகாலத்தியவராக அமைந்துள்ளது.) இருவருக்கும் நட்புரிமையால் சிறு சிறு பிணக்குகள் இடையிடையே தோன்றும். காளிதாஸன் எதற்கோ ஒரு பாட்டு எழுதுவான். போஜன் மகிழ்ந்துவிடுவான். பிணக்குகள் மறைந்துவிடும்.

இத்தகைய பிணக்கு நேர்ந்த ஒருநாள் பேரரசர் காளிதாஸனை மூர்க்கன் என்றார். அதற்கு அவன் கூறிய பதில் ''நான் மூர்க்கன் அல்ல'' என்றல்லவா இருக்கவேண்டும்? அதற்கு மாறாக அவன் கூறிய பதில்.

खादन् न गच्छामि हसन्न जल्पे
गतं न शोचामि कृतं न मन्ये ।
द्वाभ्यां तृतीयो न भवामि राजन्
किं कारणं केन भवामि मूर्खः ?

''நான் மூர்க்கன் என்பது எதனால்? சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடமாடுகிறேனா? சிரித்துக்கொண்டே பேசுகிறேனா? கடந்ததை நினைத்து வருந்திக்கொண்டிருக்கிறேனா? செய்ததைப் பற்றி தற்புகழ்ச்சி செய்துகொள்கிறேனா? தனி இருவரிடையே (கணவன்-மனைவி, தந்தை-தனயன், நண்பர்கள் என்றவாறு இணைந்தவர்களிடையே) மூன்றாமவனாகக் குறுக்கிடுகிறேனா? ஏனையா என்னை மூர்க்கன் என்கிறீர்.'' சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடப்பது, சிரித்துக்கொண்டே பேசுவது, கடந்ததை நினைத்து வருந்துவது, தற்புகழ்ச்சி, இணைந்த இருவரிடையே குறுக்கிடுவது இவை மூர்க்கத்தனம் என நினைக்கிறான் காளிதாஸன். இவற்றில் முதலிரண்டும் உடல்-மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்க வல்லவை பின்னதிரண்டும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பவை. ஐந்தாவது சூழ்நிலையைப் பாதிப்பது.

இன்று ஒரு போலித்தன்மையால் இவையனைத்தையும் நாம் நாகரிகச் செயலாக ஏற்கக்கூடும் பிறரளவில் நமது இத்தகைய செயல் எத்துணை பாதிப்பு விளைவிக்கும்? என்று உடன் அறிந்துகொள்ள முடியாமல் போகலாம். தனி மனிதனின் ஆரோக்கியச் சூழ்நிலையைப் பாதிப்பவை இவை என்பதைப் பண்புடன் சிந்திப்பவர் உணர்வர்.

சாப்பிடுவதற்கு ஒரு முறை உண்டு உரையாடலுக்கும் உலாவுதற்கும் வேளையுண்டு. சிரித்துக்கொண்டே பேசினால் என்ன? பிராண

சக்தி மகிழ்ச்சியால் அதிகமாக வெளிப்படுவதே சிரிப்பு. அதில் பிராண சக்தி வெளியாகும்போது துரிதமும் அழுத்தமும் அதிகம். பேச்சில் பிராணசக்தி அடங்கி ஒடுங்கி அடிபடவேண்டிய இடத்தில் அடிபட்டுத் தடைபட்டு வெளியேறுகிறது. ஒன்றுக்கொன்று முரணான உந்துதலும் வெளியேற்றவேகமும் கொண்டவை. சிரித்துக்கொண்டு பேசினால் புரியாது; சரியாகப் பேசமுடியாது; சில சமயம் புரையேறி மூச்சுத்திணறலும் வரும். குழப்பத்தால் சிரிப்பை நிறுத்த முடியாதவாறோ பேசமுடியாதவாறோ திக்குமுக்காடுதல் நேரலாம். அறிந்து செய்தால் மூர்க்கத்தனம். அறியாமல் செய்தால் முட்டாள்த்தனம்.

சாப்பிடும்போதும் சாப்பிட்டுச் சில நொடிகள் வரையிலும் மூளையின் முக்கியக் கவனம் உணவுப்பாதையில் இருக்கும். நடந்துகொண்டோ, பேசிக்கொண்டோ, படித்துக்கொண்டோ சாப்பிடும்போது பல இடங்களில் அதன் கவனம் பிரிந்து செயல்படுகிறது. எல்லாச் செயல்களிலும் அதிக ஈடுபாடு ஏற்பட்டுத் தளர்ச்சி அதிகமாகும். ருசி, ஜீர்ணசக்தி, பங்கீடு முதலியவை சீராக நடப்பதற்கு உண்ணும்போது வேறு இயக்கங்களுக்கு இடம் தராதிருப்பது நல்லது. மௌனத்துடன், அமர்ந்து, சாப்பிடுவது உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

கவனம் கவலை என்று இரு மனப்பாங்குகள். பெரும்பாலும் கவனத்திற்கு உரிய இடங்களில் கவலைப்படுவது வழக்கிலுள்ளது. ஒரு குழந்தைக்கு மூன்று நாட்களாகப் பேதி ஆகிறது. அதன தாய் கவலைப்படுகிறாள். சிசுவின் உணவமைப்பிலோ வைத்தியரிடம் சென்று காண்பித்து உரிய நேரத்தில் மருந்து கொடுப்பதிலோ கவனம் இருப்பதில்லை. ''மூன்று நாட்களாகப் பேதியாகிறது. மிகக்கவலையாக இருக்கிறது. டாக்டர்! என அவள் கூறுவாள். ''என்ன மருந்து கொடுத்தீர்கள், என்ன ஆகாரம் கொடுத்தீர்கள்'' எனக் கேட்டால், இட்டிலி, தோசை எல்லாம்தான் குழந்தை சாப்பிட்டான். தானே நின்றுவிடும் என்று நினைத்தேன். அதனால் மருந்து கொடுக்கவில்லை என்று சொல்லும் தாய் தான் கவலைப் படுவதாகச் சொல்வாள். இவள் கவலைக்குப் பொருளில்லை. பயனுமிராது. இதற்குப் பதில் கவனம் செலுத்தியிருந்தால் இங்நிலையே வந்திராது. இது தான் பெரும்பாலானவரின் மனநிலை. கவலை அர்த்தமற்றது அதுவும் சென்றதைப்பற்றி. சென்றது சென்றதே! சென்றவிதத்தை உணர்ந்தால் கவனக்குறைவு அதன் காரணமாயிருந்ததை உணரமுடியும். கவனக் குறைவைத் தவிர்த்திருந்தால் கவலைப்பட நேராது.

காளிதாஸனின் கவிதையைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். நம் பழக்க வழக்கங்களை எந்த அளவு நம் நன்மைக்காக மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று சிந்தியுங்கள்.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **எனக்கு ஹிருதயநோய் ஏற்பட்டுள்ளது. பொதுவாக நான் கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிகள் என்ன ?**

இதயநோய் பலதரப்படும். எல்லாவற்றிற்கும் ஒரே முறை பயன் படாது. இதயத்திற்கு ஓய்வு அவசியம் என்ற நிலை ஏற்பட்டிருந்தால் நல்ல இதமான படுக்கையில் நேரிடைக் காற்றோட்டமில்லாமல் புழுக்கமு மில்லாமல் குறைந்த வெளிச்சம் உள்ள அறையில் படுத்திருப்பது, மன அமைதிக்கு உரிய சூழ்நிலையை அமைத்துக்கொள்வது, பிடிவாதமில்லாத மௌனம், மனத்தை லேசாக்கிக்கொள்வது இவை நல்லது. இவை இயற்கையாக அமையாவிடில் செயற்கையாகத் தூங்கச்செய்து அமைதி தருவதே அடுத்தவழி. இந்த வழியில் வெளிமனம் அயர்ந்து தூங்கக் கனவுபோல் உள்மனம் விழித்திருந்து கடும் பாதிப்புகளை விளைவிக்கலாம். அதனால் இயற்கை வழியான முன் முறையே மிகச் சிறந்தது.

இதயத்திற்கு நேரிடையான ஓய்வு அவசியமில்லை என்ற நிலையில் அதற்குச் சில வழிகள் உண்டு.

ஹிருதய நோய் என்றவுடனேயே ஓய்வும் படுக்கையும் தான் இனிக் கதி என்று நினைப்பவருண்டு. மிகச்சில நிலைகளில் தான் பூர்ண ஓய்வு தேவை. பொதுவாக சுறுசுறுப்பாக வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்வதே நல்லது ஹிருதய நோய் தற்காலிகமானதாய் இருக்கலாம். சோம்பலும் அதிக ஓய்வும் பொது ஆரோக்கியத்தையே குறைத்து விடலாம்.

உடல் உழைப்போ மூளை உழைப்போ தனியாக ஹிருதய நோய்க்குக் காரணமாவதில்லை. மனோ நிலைக்கோளாறோ அதிர்ச்சியோதான் பெரும் பாலும் ஹிருதய நோய்க்குக் காரணமாகின்றது.

ஹிருதய நோயுள்ளவர்கள் நடமாடிக்கொண்டே இருந்தால் அதிக சிரமப்படுவதில்லை. வெகுநேரம் ஒரு நிலையில் நின்றுகொண்டிருந்தால் அவர்களுக்குச் சிரமம் அதிகமாகும்.

கைகளையும் கால்களையும் இயக்கிக்கொண்டே இருப்பதால் ஹிருத யத்தின் தசைகளுக்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டம் கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கும். ஆகவே கைகால்களை இயக்கிக்கொண்டே இருப்பது நல்லது.

புதிது புதிதாக அதிர்ச்சியும் மனக் கோளாறும் வராத பக்ஷத்தில் தானே ஹிருதய வியாதி குணமடைந்து விடுகிறது. சுவாஸாசய நோய் களும் ரத்தக் குறைவுமே பெரும்பாலான ஹிருதய நோய்க்குக் காரணம்.

ஹிருதய நோய்க்கான தனிப்பட்ட மருந்துகள் தொடர்ந்து எத்தனை நாள் சாப்பிட்டாலும் நோய் குணமடைவதில்லை. மன நிலையும் உடல் நிலையும் பொதுவாகச் சீரடைந்த பின்னரே ஹிருதயம் குணமடைகிறது.

வெறும் வயிற்றில் காலையில் காலாற உலாவி வருவது மிகவும் உதவுகிறது. கூடியவரை நடையைக் குறைக்கக் கூடாது எதற்கும் வாஹன உதவியும் சோம்பலுமே எதிர்பாராத அதிர்ச்சியில் எளிதில் ஹிருதயம் பாதிக்கப்பெறக் காரணமாகிறது.

உடல் உழைப்பாளியின் ஹிருதயம் சோம்பி வாழ்பவனின் ஹிருதயத்தைவிட 15 ஆண்டுகளாவது யௌவன முடையதாக இருக்கும். உடல் உழைப்பு ரத்தத்தில் கொழுப்புத் தடிப்பதைக் குறைக்கும். ஹிருதய நோயே வராமல் பாதுகாக்கும். உடலை அசைக்காமல் உள்ள சோம்பேறி வாழ்வைப்போல மனிதனைப் பலவீனப் படுத்துவதும் அழிப்பதுமான தொன்றும் உலகில் இல்லை.

□ **என் மூத்த பையன். வயது பத்து. மிகவும் இளைத்துக் காண்கிறான். அதற்குப் பின்பு பிறந்த இருவர் நன்கு புஷ்டியுடன் உள்ளனர். இளைத்த மூத்தவனைப் பருக்கச் செய்வது எப்படி ?**

இளைத்திருக்கப் பல காரணங்கள். தாய் வழியிலோ தந்தை வழியிலோ மெலிந்திருப்பவரைக்கொண்டு பிறந்திருக்கலாம். இதனை எளிதில் மாற்றமுடியாது கருத்தரித்துள்ளபோது முதல் கர்ப்பமானதால் கருவறையில் ஏற்பட்ட இறுக்கம், புஷ்டியுள்ள தோற்றத்திற்கு முக்கியமான சத்துக்கள் முதல் நிலையில் சரியாகப் பெறமுடியாமை, இவற்றால் இறுகிய அல்லது மெலிந்த தேகவாகு அமைந்திருக்கலாம். இதனையும் மாற்ற முடியாது. சத்துள்ள உணவு, சீரான உணவு முறை, தேகப் பயிற்சி, அசுவகந்தா ரஸாயனம், பிராம்மீரஸாயனம், ச்யவனப்பிராசம் முதலிய ரஸாயன (டானிக்) மருந்துகள் உபயோகிக்க உடல் உள் வலிவு குறையாதிருக்கும். உடலும் எலும்பெண்ணும நிலையில் இல்லாமல் பூசினதுபோல் காணும். சந்தன பலாலாக்ஷாதி தைலம், பாலலாக்ஷாதி தைலம், ஸுகுமார தைலம், அச்வகந்தா பலாலாக்ஷாதி (பலாச்வகந்தா) தைலம் முதலியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தடவித் தேய்த்துப் பிடித்து விடுவதால் உடல் மழமழக்கும், மேடுபள்ளம் அதிகமாகத் தெரியாது. உடல் வலிவுடனிருக்கும்.

சில சிறுவர்களிடம் போட்டி மனப்பான்மை, பிடிவாதம் முதலிய மன உணர்ச்சிக் குறைகள் காணும். அவர்களது மனக் குமுறலைப் பொறுமையுடன் உணர்ந்து வடிகால் ஏற்படுத்தி அமைதி காணச் செய்வது அவசியம். பிடிவாதம் உள்ள குழந்தையானால் சாப்பிடு என்றால் சாப்பிடாது. சாப்பிடாதே என்றால் சாப்பிடும். இதனைச் சாப்பிடு என்றால் இது

வேண்டாம் என்று கூறும். வேண்டாததைப் பிடிவாதத்துடன் ஏற்கும். இந்த நிலையில் சலிப்பு கொள்ளாமல் பிடிவாதத்தைத் தளர்த்துவதில் பொறுமையுடன் ஈடுபடும் பெற்றோரே வெற்றிகொள்வர். போட்டி பூசல் கோபம் தாபம் முதலியவை பசியைக் குறைத்து வெறியை அதிகப்படுத்தும். இங்கு முன்கூறிய தைலங்களைத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்விப்பது மன உறுத்தலைக் குறைக்கும். அச்வகந்தாதி லேகியம், பிரவாளபிஷ்டி, அரவிந்தாஸவம், குமாரகல்யாணகம் போன்றவை சிறுவர்களின் மன உறுத்தலைக் குறைத்து நரம்பு பலம் தரக்கூடியவை. சிறுவர்கள் புஷ்டியாக வளர உதவுபவை.

இவை சிறந்தவை - எதில்?

மலமூத்திர உணர்ச்சிகளை அடக்குதல் — நோயை வரவழைப்பதில்.

கனத்த உணவு — அஜீர்ண நிலையை ஏற்படுத்துவதில்.

பட்டினி — ஆயுளைக் குறைப்பவைகளில்.

காலம் கடந்து உண்பது — உடலை இளைக்கச்செய்வதில்.

முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையில் உண்பது — குடலைக் கெடுப்பதில்.

முரண்பட்ட குணமுள்ள உணவை ஒரே சமயத்தில் ஏற்பது—நீடித்த கெட்ட பல நோய்களைத்தருவதில். ★

தூக்கம் இயற்கையாக நல்ல நிலைமையில் அமைய சில நல்ல வழிகள் உண்டு. உறங்கச் செல்லவும் விழித்தெழவும் ஒரே சீரான நேர அமைப்பு அவசியம். குழந்தைகளுக்கு இது மிக அவசியம். போதிய தூக்கமில்லாத குழந்தைகள் சிடுசிடுப்பும் படபடப்பும் உள்ளவர்களாவார்கள். பசி மந்தித்து உணவும் ஊட்டமும் குறைந்து இளைத்துவிடுவார்கள். தூக்கத்திற்குமுன் சரீரத்திற்கும் மனத்திற்கும் அமைதி தருவது ஒய்வு நன்கு அமைய உதவும். உணர்ச்சி வசப்படக்கூடிய நிலைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். காற்றோட்டமான பகுதியில் மௌனமாக உலவுவது. சூடாகப் பசுவின் பால் போன்ற உணர்ச்சி தூண்டாத பானங்களைச் சாப்பிடுவது, இனிமையான சங்கீதம், இறைவனின் தோத்திரம் முதலியவைக்ளில் ஈடுபடுவது, தூங்குவதற்கு குறைந்தது 2 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே லேசான நல்ல உணவை உண்டு தூங்கும்போது மேல்வயிறு கனம் குறையுமளவிற்குக் கவனித்துக்கொள்வது, காற்றோட்டமுள்ள அறையில் நேரிடையாகத் தலைப்பகுதியில் வேகமாகக் காற்று வீசாத அளவிற்குப் படுக்கையை அமைத்துக்கொள்வது. படுக்கை, அதற்கு மேலுள்ள விரிப்புகள் கதகதப்பாகவும் வியர்வைக்கசிவைச் சுவர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதாகவும் அமைதல் இவை பெரிதும் உதவும்.

தூக்கத்திற்கு உதவுபவை

இதமான காற்றோட்டம் -- உடலுக்கு இதமான காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் படுத்துறங்குவது நல்லது. கடுங்கோடையில் காற்றோட்டம் அதிகம் உள்ள அறைகளில்தான் தூக்கம் வரும். இன்றுள்ள நாகரிகச் செயற்கை முறைகளால் காற்றோட்டத்தை அதிகப்படுத்தவும் சீதோஷ்ணங்களை உடலுக்கு இதமாக அமைத்துக்கொள்ளவும் வசதி அதிகம். ஆனாலும் இவை மின்சாரத்தின் துணையை நாடியிருப்பதால் மின்சாரம் தடைபடும்போது இத்தகைய வசதி உள்ள அறைகளே கடும் வேதனையைத் தரக்கூடும்.

பொதுவாக அதிகக்காற்று - அதுவும் நேரிடையாக - உடலில் படும்படி படுப்பது நல்லது. அறையில் காற்றோட்டமிருக்கலாம். உடலில் நேரில் அது வீசாதபடி அமைத்துக்கொள்வதுதான் உசிதம். எல்லோருக்கும் எப்போதும சமசீதோஷ்ண நிலையோ, மின்விசிறி அமைப்போ கிடைக்காது. இந்த வசதியை அனுபவித்துப் பழக்கமுள்ளவர் புழுக்கமுள்ள இடங்களில் சிறிது தங்க நேர்ந்தாலும் கடும் வியர்வை, தலைவலி, மார்ச்சளி, தலைச்சளி முதலியவற்றால் பீடிக்கப்படுவர். புழுக்கத்தைச் சிறிதும் தாங்கமுடியாதவாறு உடலை அமைத்துக்கொண்டு விட்டதே காரணம். சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்துக்கொள்வதே வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு அடிப்படை சீதம் - உஷ்ணம், சுகம் - துக்கம் போன்ற துவந்துவங்களை ஒரே சீராகத் தாங்கும் நிலைபெறுதல் அவசியம். அதனால்

ஸுச்ருதர் நேரிடையாகக் காற்று வீசுமிடத்தில் இருப்பதைத் தவறென்கிறார்.

निवातं हि आयुषे सेव्यं आरोग्याय च सर्वदा ।

"ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் பெற நிவாதஸேவை உயர்ந்தது" (நி-வாதம் காற்று நேரிடையாக மேல் படாதவாறு காற்றுள்ள இடம்)

प्रवातं रौक्ष्यवैवर्ण्य स्तंभकृत् दाहपक्तिनुत् ।

स्वेदमूर्च्छा पिपासाघ्नं –

நேரிடையாகச் சுள்ளென அடிக்கும் பேய்க்காற்று தோலின் மென்மையையும் பளபளப்பையும் குறைக்கும். தசைகளை விறைக்கச்செய்து பிடிப்பு ஏற்படுத்தும். ஜீர்ணசக்தியைக் குறைக்கும் இதனால் சில நன்மைகளும் உண்டு. கடுங்கோடையில் இது இதமானதே. உடலின் எரிவு, அதிக வியர்வை, மயக்கம், நாவரட்சி இவைகளைப் போக்கும்.

இயற்கையாக வீசும் காற்று பருவத்திற்கேற்பத் தன்மையில் மாறுபடும்.

கீழ்த்திசையிலிருந்து வீசும் காற்று வெப்பம் மிக்கது. உடலைக் கனக்கச் செய்யும் உடற்கசிவுகள் அதிகமாக்கும் தோலில் வெடிப்பு, சினப்பு, மூலமுளை, விஷகிருமிகளைப் பெருக்கி அவற்றின் தீண்டலால் ஏற்படும் நோய்கள், நீண்ட நாட்களுக்குப் பாதிக்கும் கடும் ஜ்வரங்கள், மூச்சுத் திணறல், கீழ்வாயு இவற்றை அதிகப்படுத்தும். அதனால் இக்காலத்தில் இந்தக் காற்று மேல்படாதவாறு தவிர்க்கத்தக்கது. தக்க ஆடைகளால் உடலைப் போர்த்திக்கொள்வது நல்லது.

மேல்திசையிலிருந்து வரும் காற்று பெருமளவு புழுதிநிறைந்திருக்கும். குளிர்ச்சி மிக்கது. சளி, கடுப்புவலி முதலியவற்றைத் தரலாம். உடலை வரளச்செய்யலாம். பலத்தைக குறைக்கும். மயக்கம், எரிச்சல், நீர்த்தாகம், விஷதோஷம இவற்றைப் போக்கும்.

வடதிசையிலிருந்து வரும் காற்று (வடந்தை) லேசானது நெய்ப்புடையது. உடலில கசிவுகளைப் பெருக்கும். குளிர்ச்சி தரவல்லது. பலத்தைத் தரும் மெலிந்தவர், க்ஷயநோயுள்ளவர், விஷத்தீண்டல் உள்ளவர் இவர்க்கு மிக நல்லது.

தென் திசையிலிருந்து வரும் காற்று (தென்றல்) மிகவும் இதமானது. கண்ணுக்கு நல்லது. உடலுக்கு வலிவூட்டும் வெகு நேரம் காற்று கொண்டாலும் வலி விறைப்பு முதலிய கெட்ட விளைவை ஏற்படுத்தாது. ரத்தத்திற்குத் தெளிவு தரும். எல்லோருக்கும் ஹிதமானது.

தென்கிழக்கு திசையிலிருந்து வரும் காற்று வரட்சியையும் எரிவையும் தரும். தென்மேற்கு திசையிலிருந்து வருவது எரிவைத் தராது சுழன்று சுழன்று அடிக்கும் காற்று நோய் விளைவிக்கவல்லது. அதனைக் கொள்ளாமல் தவிர்க்கவேண்டும்.

கடற்காற்று - உடலில் பூச்சுபோன்று தடிப்பைத் தரவல்லது. நேரிடையாக வேகத்துடன் வீசும் இதனைத் தொடர்ந்துகொள்ள சூடு மிகும். எரிச்சல் முதலிய பித்த குணங்கள் அதிகமாகலாம்.

செயற்கைக் காற்றோட்டம் - காற்றோட்டம் இயற்கையாக எப்போதும் அமையாது செயற்கையாக விசிறிகளைப் பயன்படுத்திக் காற்றை விசிறி நகர்த்திக் காற்றோட்டத்தை அமைத்துக்கொள்வர். விசிறி பல பொருள்களால் அமைக்கப்படும். பனை ஓலையாலான விசிறி பெரும்பாலானவர் பயன்படுத்துவது எரிச்சல் வியர்வை, களைப்பு, மயக்கம் முதலியவற்றைப் போக்கவல்லது. நோயின் கடுமையைக் குறைக்கவல்லது. மூங்கில் பட்டையாலானது அதிக உஷ்ணம் தரும். ரத்தத்தை முறித்து சினப்பு அரிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடும் துணியாலானது. சமரிமான் வால் மயிராலானது, மயில் தோகையாலானது இவை சொகுசும் இதமும் திருப்தியும் தரவல்லவை.

மின்விசிறி - முகட்டில் தொங்கிச் சுழல்வதனுல் அதனடியில் நேரிடையாகப் படுக்காமல் ஒதுங்கிப் படுப்பது நல்லது அதிக வேகத்தில் சுழலவிட்டு அதனடியில் படுப்பது காற்று படுமிடத்தில் தசை விறைத்துத் திமிர்த்திடச் செய்யும். காற்றுப்படாத அடிப்புறத்தில் வியர்வையையும் அதனுல் ஏற்படும தசை இறுக்கத்தையும் உண்டாக்கும். ஆழ்ந்த தூக்கத்தைத் தந்தாலும் விழித்தெழும்போது களைப்பு நீங்கிய புத்துணர்ச்சி ஏற்படாது. எளிதில் மூச்சுப்பிடிப்பு, விலா, மென்னி, இடுப்பு முதலிய இடங்களில் தசை இறுக்கம் தசைப்பிடிப்பு முதலியன ஏற்பட ஏதுவாகும்.

மின்விசிறியை உயர்ந்த பீடத்தில் இறுத்தி படுக்கையறையில் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்திப் படுத்திருப்பவரின் உடலில் நேரிடையாகச் சுள்ளெனக் காற்றுப்படாதவாறு அமைப்பது மிகவும் நல்லது.

படுக்குமுன் கவனத்திற்குரிய சில நல்ல பழக்கங்கள்

சுவாசப் பயிற்சி - படுக்கையில் சம்மணம் கூட்டி நேராக உட்கார்ந்து கொண்டு 16-24 தடவை நீண்ட ஆழ்ந்த மூச்சு இழுத்து மெல்ல விடுவது நல்லது. ஒரே சீரான சுவாஸ ஓட்டம் அயர்ந்த அமைதியான தூக்கத்தைத் தரவல்லது. கெட்ட கனவுகளின்றித் தூங்கவும் குரட்டை ஒலி எழுப்பாதிருக்கவும் இது நல்லது. படுக்கையில் படுத்ததும் மல்லார்ந்து படுத்து எட்டு தடவை ஒரே சீராக நன்கு நீண்டநேரம் மூச்சிழுத்து

விடுவது நல்லது. (மூச்சிழுக்கும் நேரம் 8-24 வரை எண்ணப் போதுமான தாயும், மூச்சுவிடும் நேரம் 12-36 வரை எண்ணப் போதுமானதாயும் கணக்கிட்டு அமைத்துக்கொள்வது நல்லது. முதலில் மூச்சிழுக்கும் நேரம் எட்டுவரை எண்ணக்கூடியதாக்கி 12 வரை எண்ணி மூச்சுவிடப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும். இழுத்த மூச்சு அதிகநேரம் கும்பகமாக நிறுத்திப் பின்விடத் தேவையில்லை. பிறகு தினமும் சிறிது சிறிதாக இந்த அளவைக் கூட்டிக்கொள்ளலாம்.) பிறகு வலதுபுறமாக ஒருக்களித்துப் படுத்து 16 தடவையும் தொடர்ந்து இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப்படுத்து 32 தடவையும் ஆழ்ந்த மூச்சு இழுத்துவிட்டு அப்படியே அமைதியுடன் தூங்கலாம். மன அமைதியையும் உடல் சிறிது சிறிதாகத் தளர்ச்சியுற்றுத் தூக்கத்திற்குத் தயாராகவும் இப்பயிற்சிகள் உதவும்.

श्वासानष्टौ समुत्तानः तान् द्विः पार्श्वे तु दक्षिणे ।
ततस्तद्द्विगुणान् वामे पश्चात् स्वप्याद्यथासुखम् ॥

(யோகரத்னாகரம்)

இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப்படுப்பது நல்லது - இடது புறத்தில் தொப்புளுக்குமேல் மார்புக் குழிக்குக்கீழ் உள்ள பகுதியில் ஜீர்ணகோசத்தின் முதற்பகுதி - இரைப்பை அமைந்துள்ளது. உணவு உண்டதும் உறங்கக் கூடுமானதால் இரைப்பை விரிந்து நிற்கும். அங்கு கதகதப்பும் இயக்கத்தூண்டலும் அதிகம் தேவை. இடதுபுறத்தை அழுத்தி ஒருக்களித்துப் படுப்பது இதற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது. இடதுபுறமாகப் படுக்கும்போது வலது நாசி வழியே மூச்சு எளிதில் உட்சென்று வெளியாகும். இதனால் ஸூர்யசக்தி மிகுந்து நிற்கும். இவை ஜீர்ணத்திற்கு உதவுபவை.

वामे पार्श्वे ह्यनलो नाभेरूर्ध्वं चकास्ति जन्तूनाम् ।
तस्मात्तु वामपार्श्वे शयीत भुक्तप्रपाकार्थम् ॥

(யோகரத்னாகரம்)

வடக்கில் தலைவைக்காதே - ''வாராத வாழ்வு வந்தாலும் வடக்கில் தலைவைக்காதே'', ''விடக்கேயாயினும் வடக்காகாது'' என்பது பழமொழிகளாகும். நாம் தூங்கும்போது தெற்கில் தலையை வைத்து உறங்கவேண்டும்.

தூக்கம் என்பது சரீரமும், ஆத்மாவும் ஒன்று சேர்ந்திருக்கும் சுகமான நிலை. அப்போது தேகத்திலுள்ள உறுப்புகளெல்லாம் ஜீவசக்தியைப் பெறுகின்றன. நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தவுடன் நமது உடல் சுறுசுறுப்படைகிறது. இந்த இயற்கை அனுகூலங்களை நாம் பூரணமாகப்

பெறவேண்டுமானல் கிழக்கிலோ அல்லது தெற்கிலோ தலையை வைத்து உறங்கவேண்டும். ''சொந்த வீட்டில் கிழக்கு திக்கிலும், தீர்க்காயுளை விரும்பினல் தெற்கிலும், பிறர்வீட்டில் மேற்கிலும் தலைவைத்துக்கொண்டு தூங்கவேண்டும்; ஒரு காலத்திலும் வடக்கு நோக்கி தலையை வைத்துக் கொண்டு உறங்காதே'' என்கிருர் கார்க்கர். மார்க்கண்டேய புராணம் விஷ்ணு புராணம் முதலானதில் ''கிழக்கில் தலையை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டால் புத்தி விசாலமடைகிறது; தெற்கில் தலையை வைத்துக் கொண்டால், சக்தியும் தீர்க்காயுளும் ஏற்படுகின்றன; வடக்கில் தலையை வைத்துக்கொண்டால் பிணியும், அகால மரணமும் சம்பவிக்கின்றன'' என்று கூறப்பட்டிருக்கின்றது மகாபாரதம் அநுசாஸன பர்வத்தில், ''வித்வான்கள் மேற்கிலும், வடக்கிலும் தலையை வைத்துறங்கக் கூடாது'' என்றும் காணப்படுகிறது.

ஆசாரக் கோவையிலோ, ''ஒருவர் உறங்கச் செல்லுங்கால் வடக்கே யாவது, மூலையை நோக்கியாவது சிரஸை வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது'' என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது. வருஷாதி நூலில், ''கிழக்கில் தலை வைத் துக்கொள்வது உத்தமம். தெற்கே வைத்துக்கொண்டால் ஆயுள் அதிக ரிக்கும்; வடக்கேயும் மேற்கேயும் தலையை வைத்துக்கொள்வது அழிவைத் தரும்'' என்கிருர்.

நாம் வசிக்கும் பூமியானது சூரியனிடமிருந்து உற்பத்தியாகும் மின் சார சக்தியினல் ஆகர்ஷண சக்தியை அடைகிறது பூமி மேற்கிலிருந்து கிழக்காகச் சுற்றும்போது மின்சக்தியானது பூமியில் கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்லுகிறது. அந்த சக்தி செல்லும் திசைக்கு வடக்கில் பூமியின் வடதுருவம் இருப்பதால் அது ஆகர்ஷண வடதுருவமாகிறது. இவ்வாறே பூமியின் தென்துருவம் ஆகாஷண தென்துருவமாகிறது. பூமி ஒரு பெருங் காந்தமாகிறது. ஒரு காந்த ஊசியை எப்படித் தொங்க விட்டாலும் அது வடக்கு தெற்காகவே நிற்கக் காண்கிரேம். காந்த ஊசியின் வடக்கு பாகம் பூமியின் தென்துருவத்துடனும். தெற்கு பாகம் பூமியின் வடதுருவத்துடனும் ஒன்ருேடொன்று இழுக்கப்படுவதனல் எப்போதும் அது ஒரே நிலையில் நிற்கிறது.

மனித சரீரம் இவ்வித ஆகர்ஷண சக்திக்குட்பட்டதாகவே இருக் கிறது நமது ரக்தத்தில் முக்யபாகம் இரும்பு ஸத்தே பகலில் நாம் நடக் கும்போதும், உட்காரும்போதும் அடையும் ஆகர்ஷணசக்தி உடம்பின் பல பாகங்களிலும் பரந்து இருக்கிறது. தேசத்தின் வடதுருவம் தலை. நாம் படுக்கும்போது தெற்கே தலைவைத்துக்கொண்டால், நமது வட துருவமும், பூமியின் தென் துருவமும் ஒன்றையொன்று இழுத்துக் கொண்டு தேகத்தின் காந்தசக்தி கெடாமலிருக்கிறது. இதற்கு மாருக, வடக்கில் தலைவைத்துக்கொண்டால் பூமியின் வடதுருவத்துடன் நமது

வடதுருவம் சேராமல், ஒன்றையொன்று தாக்கி உடலில் தொடர்ச்சி யான காந்த சக்தியை அளிக்காது. உடலின் இயற்கைத் தன்மையும் மாறுபடும். இயற்கையான ஆகர்ஷண சக்தியைக் கெடாமல் பாதுகாப் பதன் மூலம் நாம் ஆரோக்யமாக வாழலாம. இதற்கு மாறுன துருவ நோக்கே வியாதிக்குக் காரணமாகும்.

இப்போது கிழக்கு நோக்கித் தலையை வைத்துக்கொண்டு படுப்பதன் காரணத்தை யாராய்வோம். மினசார சக்தி தேகத்தில் ஒரு பாகத்தி லிருந்து மற்றொரு பாகத்திற்குச் செல்லுகையில், அது எங்கு பிரவேசிக் கிறதோ அங்குள்ள அழற்சியைப் போக்கி, எங்கு வெளியாகிறதோ அங்கு அழற்சியை யுண்டாக்குகினறது என்று வைத்ய மின்சார நூல்கள் கூறுகின்றன. பூமியில் மின்சார சக்தியானது கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கிச் செல்கிறது. கிழக்கில் தலையை வைத்துக்கொண்டால் மின்சார விசை நமது சரீரத்தில் சிரஸிலிருந்து பாதத்தை நோக்கிச் செல்லும். ஆகவே சிரஸிலுள்ள அழற்சியை மாற்றி பாதத்தில் கொடுக்கும். மேற்கு திக்கில் தலையை வைத்துக் கொண்டால் கால் வழியே புகுந்த மின்சார விசை தலையின் வழியாக வெளியேறும்போது அழற்சியைக் கொடுக் கும். இவற்றுள் நாம் மூளையில் அழற்சியுருமல் பாதுகாக்கவேண்டிய உறுப்பு தலை. அதனுல் நமது ரிஷிகள் "வடக்கிலும், மேற்கிலும் தலையை வைத்து உறங்காதே" எனகின்றனர்.

தரையில் படுக்காதே! ரத்தம் செத்துவிடும்! என்று பெரியோர் கள் சொல்லுவார்கள். மழை நாட்களிலோ பனி நாட்களிலோ இத்தகைய உபதேசங்களுக்கு அவசியமிராது. அந்நாட்களில் தரை குளிர்ந்திருக்கும். தரையில் படுப்பது இதமாயிராது. வெயில் நாட்களில் தரையின் குளிர்ச்சி இதமாக இருப்பது போலத் தோன்றும். மெத்தையின் கதகதப்பைவிட தரையின் குளிர்ச்சி இரவின் வெக்கையை மாற்றத் தேவைப்படும் ஆகவே தரையில் படுபபதில் ஆனந்தம் காணமுடியும். அதனுலதான் அதைத் தடுப் பதும் அவசியமாகிறது. கருங்கல் தரை, சிமென்டுத்தரை, கல்தரை, மணல் பரப்பு இவை பகல் முழுவதுமடிக்கும் வெயிலின் சூட்டை ஏற்று இரவில் அவைகளை வெளியில் கக்கும். இரவின் முற்பகுதியில் சூழ்நிலை எத்தனை குளிர்ந்தாலும் தரையின் மேற்புறம் குளிர்ந்திருப்பது போலத் தோன்றினுலும் தரையின் உட்சூடு சிறிது சிறிதாக வெளிப்பட்டு நள்ளிர விலே தான் தணியும். அப்போது தரையில் படுத்திருக்கத் தரையை ஒட்டிய உடற்பகுதியில் ஒத்தடம் கொடுத்தது போன்று சூடும் வியர் வையும் காணும். இந்நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து 2-3 மணி நேரங்கள் நீடிக்கும் போது அதிகம் ஒத்தடம் கொடுப்பதால் வெம்பிப் போவதுபோல, நாம் அறியாமலே தரையுடன் ஒட்டிய உடற்பகுதி வெம்பிப்போகும்.

கோடைக்கட்டி, சினப்பு, மூளைப்பகுதியில் தளர்ச்சி கைகால் மறத்து விடுதல், காலையில் எழுந்திருக்கும் போது தலை சுற்றுதல், பிரமை முதலிய

கேடுகளை அடைய நேரிடும். தரையில் படுக்கையும் மேல் ஸீலிங்ஃபான் காற்று அனுபவமும் அமைத்துக் கொண்டவர்களுக்கு ஒருபுறம் வியர் வையும் மற்றொருபுறம் சூடான காற்று நேராக அடிப்பதால் ஏற்படும் வரட்சியும் காரணமாக உடலும் மூளையும் மறத்து உணர்விழந்தது போன்று, சுறுசுறுப்பும் தெளிவுமற்றவாறு, காலையில் விழித்தெழ நேரிடும். தரையில் படுத்துறங்குவதால் ஏற்படும் கெடுதலும் ஸீலிங்ஃபானின் சூடான வரண்ட காற்று நேரிடையாக அடிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதலும தொடர்ந்து அனுபவிக்க நேரிட்டால், ஒரே அசதி. அன்னத்வேஷம், தளர்ச்சி, பிளட்பிரஷர், வெயில் தாங்கமுடியாமை, வியர்வை மிகுதி முதலியவை அதிகம் உணரப்படும். சூட்டிற்கும் குளிர்ச்சிக்கும் ஏற்பத் தானே மாறி அவைகளை இயற்கையாகத் தாங்கக்கூடிய ரத்தத்தின் சக்தி குன்றி வெயில் தாங்கமுடியாமல் போவதைத்தான் 'ரத்தம் செத்து விடும்!' என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

கோடையின் கொடுமை சில்லென்றிருக்கும் தரையில் படுக்கச்செய் யும். கச கசவிலிருந்து கொத கொத வரை வெளியாகும் வியர்வை, தாபத்தால் ஏற்படும அசதி, இவைகளால் அயர்ந்து பகலிலும் இரவிலும் தூக்கம் வரும் சிலருக்கு புழுக்கம் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். மொட்டை மாடியில் இரவில் ஹாய்யாகப் படுப்பதில் அவா ஏற்படுவது இயற்கை. நடுவயதினர் கவனிக்க! அதிலும் சற்று சுகவாசிகள், ஊளைச்சதை போட்டவர்கள் கவனிக்க!! மொட்டை மாடியில் வெக்கை தணிய ஜலம் தெளித்துச் சூடு தணிந்ததாக நினைத்துப் படுக்கவேண்டாம். கட்டடத்தின் வெக்கை அதுவும் காங்கிரீட் வெக்கையானால் இரவு பன்னிரண்டு மணிக் கும் சூடு கக்கிக்கொண்டிருக்கும் பின்னிரவில் மொட்டை மாடியில் சிறிது நேரம் படுத்திருப்பது தவறில்லை முன்னிரவில் விரிப்பு மெத்தை போட்டுக் கொண்டும் படுக்காதே! ரத்தக்கொதிப்புள்ளவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப் படுவார்கள்.

உள்ளேயோ வெளியிலோ இரும்பாலான கட்டில், ரஸ்கின் விரிப்பு போட்ட குஷன் படுக்கை, இவைகளின் பேரில் பருத்தித் துணி விரிப்பு (2 3 மடிப்பாவது) போட்டு மேல் படுத்துக்கொள். மரப்பலகைகளாலான பெஞ்சிற்கும் இதே விரிப்பு தேவையே. விரிப்பின்றி படுக்க சுகமாயிருக் கும் ஆனால் அது உடலுக்கு இதமல்ல. தசைகளின் இறுக்கம், ரத்தம் கட்டிப்போதல், கோடைச் சிரங்கு, உடல்கனம் போன்ற பல வேதனைகள் விரிப்பின்றி படுப்பதால் ஏற்படும தலையணை மீதும் படுக்கை மீதும் தனித்து ஒரு விரிப்பு (டர்கி டவல் போன்றது சிறந்தது) போட்டுக்கொள் வது நல்லது. நள்ளிரவில் அந்த விரிப்பை அகற்றிவிட்டு வேறு விரிப்பு மாற்றிக்கொள்வது மிகவும் நல்லது. வியர்வையால் நனைந்த தலையணை உரை விரிபபுகளில் தொடர்ந்து படுத்திருப்பது அத்தனை உசிதமல்ல. விரிப்பு போட - மாற்ற - வசதியற்றவர்கள் தலையணையை மேல்கீழாகப்

புரட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம். பகலில் தலையணை மெத்தை முதலிய வைகளை வெயிலில் 1-2 மணி நேரம் போட்டுவைப்பது சுகம்

நிலவில் படுக்காதே! தூக்கம் வரத் தாமதித்தால் நிலா காயும் நாட்களாயின் ஆனந்தமாக நிலா அடிக்குமிடத்தில் உட்கார்ந்து அமைதியை அனுபவிக்கலாம். குளிர்ச்சி. குஷி, மனத்தெளிவு, கண் பார்வைத் தெளிவு இவற்றைத் தருவதை நன்கு அனுபவிக்கலாம். பித்த எரிச்சல், தலைவலி, நாவரட்சி, தலைசுற்றுதல், பிரமை முதலியவை நீங்கும். சந்திரன் மனத்தின் தேவதை. அவரவரது பிறப்பு நேரத்தை ஒட்டிய சந்திரனின் சக்தியின் அடிப்படையில் மனநிலை உற்சாகம் பொங்கிச் சுறுசுறுப்புடன் இருப்பதையும் நேரிடையாக உற்சாகமின்றித் துவள்வதையும் மாறி மாறி அனுபவிப்பவர் உண்டு. இவர்கள் சந்திரனால் ஆட்படுத்தப்பட்டவர். சந்திரனைப் போன்று பொலிவும் மெலிவும் மாறிமாறிக் காண்பவர். நிலா காய்வது ஒரு இதமான அனுபவமே

ஆனல் நிலாவில் படுக்காதே — பக்ஷவாதம் வந்துவிடும் எனச் சொல் வழக்கிலுள்ளது. உடலுக்கும் மனத்திற்கும் ஆனந்தம் தருவதென நினைத்து உள் வெக்கை தாங்காமல் வெட்டவெளியில் நிலாவில் சிறிது நேரம் படுத்துக் களைப்பாற நினைத்தவர் அப்படியே தூங்கிவிடுவது உண்டு. இப்படிப் படுத்துறங்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் கடுங்கோடை இரவுகளில ஏற்படுவதுண்டு. வீட்டினுள் மூச்சுவிடக்கூட முடியாதபடி ஒரு அழுத்தம் உணரப்படும். ஆகவே வீட்டின் வெளியிலே மொட்டை மாடியிலே, நடுப்பாதையிலே படுத்துறங்கச் சொல்லும். இரவின் பகுதிகளிலோ முழுவதுமோ நிலவு காயும நாட்கள் பெரும்பகுதியாக உண்டு. நிலவு வேளைகளில நிலவு படும்படி வெட்ட வெளியில் படுத்து உறங்குவது தவறுதான். இரவின் சூழ்நிலையில் பூமியின் வெக்கை சிறிது சிறிதாக வெளியாக வெகுநேரமாகிவிடும். தானே வெக்கை தணிநது குளிர நள்ளிரவும் தாண்டிவிடும. அதனல் இரவில் வெட்ட வெளியில் படுக்க நேர்ந்தால், இரவின் ஆரம்பப் பகுதியிலேயே படுக்குமிடத்தை ஜலத்தால் நனைத்துக் குளிரச்செய்வது வழக்கம். அப்படி எத்தனை குளிரச் செய்திருந்தாலும் அந்த இடம் மாத்திரம தாபம் தணிந்திருக்குமே தவிர சூழ்நிலையின் வெக்கை முழுவதும் தணிந்திருக்காது தாபம் குறையக் குறையத்தான் தூக்கம் வரும். முன்னிரவு முழுவதும விழித்திருந்த களைப்புடன் குளிர்ந்த நிலா மேல்படும்போது ஆனந்தமாகத் தூக்கம் வரும் முன்னிரவிலே உடல்பட்டிருந்த அழற்சிக்கு நோ எதிராக நிலவின் குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் உறைவு உடலில் அதிகமாகும் இந்த எல்லைவரையில் செல்லும் வேறுபாடுகளைத் தாங்கும் சக்தியை அயர்வுடன உள்ள மூளை பெற்றிருக்காது. ஆகவே தளர்ந்த மூளைப்பகுதியில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் உறைவும் அடைப்பும் ஏற்பட்டு அந்தப் பகுதியால் இயங்கும் உடற்பகுதி உணர்விழந்து பக்ஷவாதம் ஏற்படக்கூடும் என்பதையே அறிவுறுத்துகிறார்கள். வெக்கையும் குளிர்ச்சியும நேரிடையாகப் பாதிக்க விடக்கூடாதென்பதுதான் கருத்து.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada